



Egli
Zander
Frischlachs
Forelle
Lachsforelle
Dorsch Royal
Goldbutt
Rotzunge
Seezunge
Seeteufel

FRISCH-FISCH Filets einfachst zubereitet!

Braten «meunière»

Filets mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden.
Butter in der Pfanne schaumig werden lassen.
Filets darin beidseitig 2 – 3 Min. goldgelb braten.

Braten «im Ei»

Filets mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden.
Butter in der Pfanne schaumig werden lassen.
Filets durch das geschlagene Ei ziehen und 2 – 3 Min.
beidseitig goldgelb braten.

Pochieren

Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne mit Butter
bestreichen. Filets in die Pfanne legen. 1 dl Weisswein
dazugessen. Langsam erhitzen, aber nicht kochen lassen.
Mit Folie zudecken und unter dem Siedepunkt 6 – 7 Min.
ziehen lassen. Mit etwas Rahm verfeinern.

Grillieren

Filets mit Salz und Pfeffer würzen,
in der Grillpfanne oder auf dem Tischgrill erst die Fleischseite
ca. 3 Min., dann die Hautseite ca. 1 – 2 Min. grillieren.

In der Folie dämpfen

Folie mit Butter bestreichen. Erst fein geschnittenes Gemüse,
dann das Fischfilet darauflegen. Mit Salz und Pfeffer, frischen
Kräutern würzen, wenig Weisswein dazugeben. Folie dicht
verschliessen. Bei 200 Grad C ca. 15 Min. im Ofen garen.

Filets heiss servieren!

Sauce: Dill Sauce, Sauce Remoulade, Rose Island Sauce.

Zutaten: Gemüse, Reis, Salzkartoffeln.